



ここから介護予防教室のご案内

「ここから介護予防教室」では、簡単な運動で身体機能の向上を図り、体力の差があっても、個人に合わせたトレーニングを集団で効果的に取り組むプログラムをご用意しています。

運動内容	椅子に座ってできる、シンプルで効果的な運動をおこないます。
日 程	毎週月曜日・金曜日 全 24 回
時 間	15:30～16:30
対 象	市内在住 65 歳以上の運動機能低下が気になる方
会 場	コナミスポーツクラブ 香里ヶ丘 3F スタジオ 2 (枚方市香里ヶ丘 3 丁目 3-1)
定 員	15 名 (先着順) ※年度内 1 回の参加。
参 加 費	無料
持 物	動きやすい服装、タオル、飲み物、室内用シューズ お持ちの方は、ひらかたポイントカードまたはアプリ



申込・教室に関するお問い合わせ

コナミスポーツクラブ香里ヶ丘 TEL 072-860-0573
FAX 03-6894-7876

受付時間 11:00～17:00 (木・日曜日を除く)

※申込日・開催日程はひらかた 4 月号・6 月号・9 月号・12 月号をご確認ください。

会場交通のご案内

○J 京阪バス藤田川バス停下車すぐ

○駐車場 2 時間 30 分までは無料、以降 30 分毎に 100 円加算

○駐輪場 1 階コナミスポーツクラブ専用駐輪場がございます。

本事業に関する問い合わせ先

枚方市 健康福祉部 健康づくり課 TEL072-841-1458

FAX072-841-3039 (代表)